

**Az MTTOE szakmai programjánlata
az „Egészség Évtizede Népegészségügyi Program” sikeres megvalósításáért, valamint
a testnevelő tanárok egészségorientált tevékenységstruktúrájának kialakításáért**

1. Az egészségfejlesztő higiéniai szokások kialakítása és prevenciók módszerek

1.1. A testnevelési óra keretében:

- A tanórai testnevelés élettani terhelésének és pozitív emocionális hatásainak összehangolása. Jó hangulatú órák vezetése. A tananyag folyamatos korszerűsítése.
- A keringési és légzési rendszer fejlesztésére tartós terhelés (pl. futás) minden órán.
- Speciális tartásjavító gyakorlatok alkalmazása minden testnevelési órán.
- A tanulók optimális testsúly – testmagasság arányának megállapítása.
- A reggeli torna gyakorlatainak megtanítása és rendszeres alkalmazása.
- Fizikai próbák, felmérések elvégzése, beépítése a testnevelési órák anyagába.
- A testnevelési órák higiénijának biztosítása (A tornaterembe utcai cipővel belépni tilos!).
- Tiszta, olcsó, egységes tornafelszerelés előírása és lehetőség szerinti megvalósítása.
- Nevelő hatású öltözőrend kialakítása.
- Testnevelési órák utáni tisztálkodás feltételeinek biztosítása.
- Az egyéni higiéné, elsősorban a tisztaság figyelemmel kísérése, a szükséges korrekciók tapintatos elvégzése, higiénés szokások kialakítása.
- Egészségügyileg és/vagy etnikailag hátrányos helyzetű tanulók felzárkóztatásának elősegítése (könnyített testnevelés, egyéni foglalkozás stb.).
- A tanulók osztályozásának megállapítása képességeik és fejlődésük szerint.

1.2. A tanórához kapcsolódó nevelés keretében:

- Az időjárásnak megfelelő öltözködés kialakítása.
- A tanulók étkezési szokásainak és rendszerességének felmérése, szabályozása.
- Az étkezés előtti egészségvédő kézmosás szigorú szokássá alakítása.
- Törekvés az egészséges, főleg vitamin tartalmú táplálkozásra. A napi egy alma program.
- Fogmosási szokások felmérése. Tájékoztatás a megfelelő módszerek és eszközök használatáról. Ezek beszerzésének az elősegítése.
- A tanulók alvási, pihenési lehetőségeinek a felmérése, optimalizálása.
- A reggeli tisztálkodás, a néhány perces torna és a reggelizés időkeretének kialakítása.
- A tanuló otthoni tanulási körülményeinek a megismerése (íróasztal, lámpa, természetes világítás, szobahőmérséklet) és lehetőség szerinti optimalizálása.
- A dohányzás és alkoholos italok fogyasztási szokásainak regisztrálása. Csökkentésükre irányuló nevelői példamutatás és meggyőző nevelői módszerek, hatások alkalmazása.
- Az iskolai testnevelés és sport környezetének (tornaterem, öltöző, sportudvar, WC) higiénés állapotának ellenőrzése, javítása, korszerűsítése. Friss meszelés!

1.3. A tanórán kívüli szabadidő keretében:

- Tanórán kívüli sportfoglalkozások szorgalmazása, szervezése. (Házi versenyek).
- A tartós futásnak, mint a legkönnyebben végrehajtható sporttevékenység feltételeinek megteremtése. Szokássá válásának elősegítése.
- Egészségfejlesztő céllal meghirdetett gyalog- és kerékpártúrák szervezése.
- A mindennapos egészségfejlesztő foglalkozás anyagának, módszereinek kidolgozása és ajánlása (WHO ajánlás). Az életmódsportok népszerűsítése.
- Konzultáció a tantestülettel és a szülőkkel a tanulók egészségi állapotáról, edzettségi szintjéről és teljesítményének változásáról (adatok, egyéni pozitív példák).
- Családlátogatások. A családon belüli gyermekeket ért erőszakos hatások regisztrálása és ellenintézkedések kezdeményezése (pl. testi bántalmazás, verés).
- Az iskolafenntartó önkormányzatok tájékoztatása az egészségfejlesztés érdekében kifejtett tevékenységről, eredményekről.
- „**Művészeti és sportnapok az egészségért**” megrendezése, amelyen minden tanuló mozog, az egész tantestület is részt vesz.
- „**Sportol a család!**” Egészségfejlesztő hétvége a szülők és barátok bevonásával.
- „**Övd a természetet!**” Környezetvédő és ismeretterjesztő gyalogtúrák.
- „**Szép a tábori élet!**” Természetjáró- és vízi vándortáborok szervezése.

1.4. A szakemberképzési és továbbképzési programok

- Az együttműködő felek országos konferencia keretében ismertetik a program céljait, a megvalósítás szervezeti kereteit és módszereit.
- Az MTTOE felkéri a programban résztvevő minisztériumok képviselőit a megvalósításban érvényesíthető sajátos lehetőségeik és módszereik ismertetésére.
- Az egészségfejlesztés elismert szakemberei a program megvalósítása érdekében javaslataikat előadás formájában közkinccsé teszik.
- Az MTTOE az országos konferencia keretében nyílt vitafórumot biztosít a résztvevőknek, elsősorban a megvalósítást operatíván irányító testnevelő tanároknak, iskolavezetőknek és iskolaorvosoknak.
- Az MTTOE területi szervezeteinek vezetői és a programot irányító testnevelő tanárok együttműködve a helyi pedagógiai intézetekkel, önkormányzatokkal és iskolaigazgatókkal széles körben ismertetik a program stratégiai céljait és a megvalósítás módszereit.
- Az MTTOE elnöksége szorgalmazza, hogy a TF lehetőségeihez mérten növelje a testnevelő tanári diplomára épülő öt féléves egészségtan másoddiplomás tanárképzés beiskolázásának keretszámát.
- Az MTTOE elnöksége javasolja az Oktatási Minisztériumnak, hogy a TF-en 10 féléves akkreditált egyetemi képzésben folyó testnevelő tanár – egészségtan tanár szakpárosítás beiskolázási keretszámát emelje meg.

2. A tanulók egészségi állapotának és edzettségi szintjének megállapítása a monitorizálásra felkért és kijelölt iskolákban:

- Az együttműködő felek iskolákat kérnek fel a program monitorizálásának engedélyezésére és azt az MTTOE Győr Városi Egyesületének szervezésében, illetve irányításával végzik el.
- Személyiségjogok figyelembe vételével és az iskolák egyetértésével az MTTOE kérdőíves módszerrel felméri a tanulók életmódjának jellemzőit, tevékenységstruktúráját, különös tekintettel a mozgással töltött idő tartamára és sajátosságaira.
- Az ÁNTSZ és az iskolaorvosok egészségügyi vizsgálatának átvehető adatait feldolgozza és összesíti. Megállapítja a tünetek, elváltozások átlagértékeit.
- A POLAR szívfrekvencia mérő rendszer alkalmazásával kb. 500 fős 10-18 éves korú leány-fiú mintán (5-12 évfolyamok) megállapítja a testnevelési órák terhelésének hatására kialakult tanulói szívfrekvencia értékeket. Ajánlást készít a terhelés optimalizálására.
- A tanulók edzettségi szintjének megállapítása érdekében saját próbarendszerével felméréseket végez. A felmérések átlagértékeit közzéteszi.
- A tanulók egészségi állapotával, életvitelével, kondíciójával kapcsolatos változások adatait erre a célra kialakított naplóban folyamatosan rögzítik és statisztikailag feldolgozza.
- Az életmód, az egészségügyi státusz és a kondicionális próbák adatai alapján egyénileg tájékoztatja a tanulókat egészségügyi állapotukról, edzettségi szintjükéről, a szükséges életmód változtatások érdekében javaslatokat, ajánlásokat fogalmaznak meg számukra.
- Az egészségi állapot, életvitel és az edzettségi szint általánosítható adatait az iskolában közzéteszi, publikálásra előkészíti.